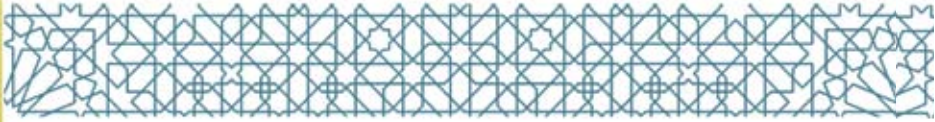
عاجز لوگوں کی نماز

ڈاکٹر رقیہ العلوانی

أجمل محمود ۔ فرحین سهیل اور تمام بهنوں کا خصوصی شکریه
جنهوں نے اس کتاب کی تدوین میں معاونت کی۔

الله تعالی ہماری اس کوشش کو قبول و منظور فرمائے۔

رقیه العلوانی

- سبحانه و تعالی: الله تعالی ہر قسم کی کمی کوتاہی سے پاک ہیں اور انتھائی بزرگ و برتر ہیں- دوسرا ترجمہ: الله تعالی بهت عظیم اور برتر ہیں.
- صلی الله علیه وسلم: ان پر الله کی رحمت اور سلامتی ہو.
- رضی الله عنه:الله ان سے راضی ہو.
- اذان: وہ کلمات جو نماز کی طرف بلانے کے لئے ادا کئے جاتے ہیں.
- الله: تمام عرب، مسلمان اور غیر مسلم خدا کے لئے الله کا لفظ استعمال کرتے ہیں جس کے معنی ایک اور سچا خدا کے ہیں- اس لفظ کی کوئی جنس اور جمع نہیں جس سے خالق کی عظمت اور کبریائی کا بھرپور اظہار ہوتا ہے- لفظ الله قرآن پاک میں اور دیگر کلام جیسے پرانا عبرانی عهد نامه جس میں لفظ الله ۸۹ مرتبه آیا ہے.

- دعا: الله سے مانگنا.
- حدیث: حدیث (جمع احادیث) حضور صلی الله علیه وسلم کے اقوال و اعمال کو کها جاتا ہے.
- حرام: خلاف شرع عمل.
- احسان: مه ارت- حضور صلی الله علیه وسلم نے فرمایا احسان یه ہے که تم الله کی عبادت ایسے کرو گویا تم اسے دیکه رہے ہو اگر تم اسے نهیں دیکه سکتے تو (یاد رکھو) وہ تمهیں دیکه رہا ہے.
- اخلاص: خلوص، صدق.
- اقامت: وہ کلمات جو جماعت کھڑنے ہونے سے پہلے با آواز بلند ادا کئے جاتے ہیں.
- خشوع: نماز میں الله کے حضور پوری عاجزی، انکساری، سکون اور ذہنی لحاظ سے یکسو ہو کر کھڑے ہونا.

- موذن: آذان دینے والا.
- رب: اس کائنات کا مالک، سنبھالنے والا اور پالنے والا.
- ریاء: منافقت اور دکھاوا۔ یعنی وہ اعمال جو الله تعالی کی رضا کے لئے کئے جاتے ہیں وہ دوسروں کو دکھانے کے لئے کرنا.
- رکوع: نماز میں جھکنا.
- نماز: اسلامی طریقه عبادت.
- شہادت: اس عقیدے کا اظہار اور اعلان کرنا که الله کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور محمد صلی الله علیه وسلم اس کے رسول ہیں.
- سجود: عزت میں پیشانی زمین پر رکھنا.
- سوره: قرآن کا ایک باب۔ حرف کی آخری حرکت تلفظ میں تبدیل ہوتی ہے.

- تکبیر: الله اکبر (الله سب سے بڑے ہیں) کا یقین کرنا اور کہنا.
- تقوی: یہ لفظ نیکی، پارسائی، الله کی محبت اور اس کا خوف، اس کی ناراضگی سے بچنے کی کوشش اور اس کی اطاعت کے لئے تیار رہنے کے لئے استعمال ہوتا ہے.
- توحید: اسلام کا بنیادی عقیدہ جس میں الله کی وحدانیت کا اقرار کیا جاتا ہے اور اس بات کا اقرار کیا جاتا ہے کہ اس کے سوا کوئی معبود نہیں اور یہ کہ الله کا حق تمام حقوق سے بڑھ کر ہے- قرآن پاک کے مطابق یهی عقیدہ تمام انبیاء اور رسولوں کی تعلیمات کی بنیاد رہا ہے.
- عبودیت: غلامی- جب اس لفظ کا استعمال مسلمانوں میں الله اور بندے کے تعلق کے بارے میں کیا جاتا ہے تو اس کا مفهوم مکمل اطاعت، خالص عبادت اور الله کے سامنے مکمل عجزی کے ہیں.
- وضو: نماز کے لئے ہاتھ، منه اور پیر دھونے کا خاص طریقه.
- یقین: عقیدے کی پختگی.

تعارف

نماز وہ عبادت ہے جو بندے کو خالق سے ملاتی ہے۔ خشوع اس کی روح ہے۔ ایسی نماز جو اس کیفیت کے ساتھ پڑھی جائے کہ دل خوف اور شوقِ الٰھی میں تڑپ رہا ہو اور اس میں اللہ کے سوا کچھ باقی نہ رہے، اَعضاء یعنی ہاتھ، پاؤں اور جسم کے تمام حصّے پرسکون ہوں، بھت فائدہ مند ہے اور حقیقتاً یھی نماز دنیا اور آخرت میں کامیابی اور خوشی کا زریعہ ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد باری تعالی ہے:۔

” قَدۡ أَفۡلَحَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ (١) ٱلَّذِينَ هُمۡ فِى صَلَاتِہِمۡ خَـٰشِعُونَ“

«بے شک ایمان والے کامیاب ہو گئے۔ جو اپنی نماز میں عاجزی کرنے والے ہیں»۔

آج کل ہم کو جن مسائل کا سامنا ہے ان میں سے ایک نماز میں خشوع کی کمی ہے۔
عبیدہ ابن السامت فرماتے ہیں:

«اگر تم چاہو تو میں تمھیں اُس علم کے بارے میں بتاؤں جو سب سے پہلے لوگوں سے اٹھا لیا جائے گا۔ وہ علم خشوع ہے، قریب ہے کہ تم جامع مسجد (لوگوں سے بھری ہوئی مسجد) میں داخل ہوگے مگر ایک آدمی کو بھی خشوع سے نماز پڑھتا ہوا نہیں پاؤ گے۔»

خشوع کا تعلق دل سے ہوتا ہے۔ خشوع کے حصول کے لئے دل کو تمام غیر ضروری خیالات سے پاک رکھنا ضروری ہے۔ ذہن، بصارت اور سماعت کا دل سے گھرا تعلق ہے۔ یعنی وہ سب کچھ جو انسان دیکھتا اور سنتا ہے۔ ہماری کامیابی کا انحصار ہماری اس کوشش پر ہے کہ ہم کس قدر اپنے ان حواس پر قابو کرتے ہیں جن کا تعلق براہ راست ہمارے دل سے ہے۔ ان حواس اور دل کو قابو کرنے کے لئے ہمیں مستقل تربیت کی ضرورت ہے۔

یہ چھوٹی سی کتاب خشوع میں کمی کے مسئلہ کو حل کرنے میں عملاً مددگار ہو گی۔ اس کتاب کی تیاری میں انسانی ترقّي میں ہونے والی جدید تحقیقات سے مدد لی گئی ہے۔ اس میں جو طریقه کار اختیار کیا گیا ہے اس کے تحت جامع عملی مشقوں کے زریعے منفی سوچ کو ختم کر کے مثبت سوچ کو پیدا کیا جاسکتا ہے۔
اللہ ہماری اس کوشش کو قبول فرمائے اور ہمیں کامیابی عطا فرمائے۔

خشوع:

خشوع میں عربی کا پھلا حرف «خ» ہے اور یہی خضوع کا بھی پھلا حرف ہے۔ جس کے معنی دل و جان سے اللہ تعالی کی اطاعت اور فرمانبرداری ہے۔

دوسرا حرف «ش» ہے اور یہ شھود کا بھی پہلا حرف ہے جس کے معنی گواہی دینا، محسوس کرنا اوراقرار کرنا کے ہیں۔

تیسرا حرف «و» ہے اور یہ وجل کا بھی پھلا حرف ہے جس کے معنی دل میں اللہ تعالی کا خوف اور عظمت پیدا ہونا ہے۔

آخری حرف «ع» ہے اور یہ عزم کا بھی پھلا حرف ہے جس کے معنی گناہوں اور نفسانی خواہشات کو چھوڑنے کا پکا ارادہ کے ہیں۔

- ❖ کیا نماز پڑھتے وقت آپ کو معلوم نہیں ہوتا کہ آپ نے کیا پڑھا، یا آپ کو یاد نہیں رہتا کہ آپ نے قرآن پاک کی کون سی آیات کی تلاوت کی؟
- ❖ کیا آپ نماز میں خشوع چاہتے ہیں؟
- ❖ کیا آپ نماز میں دنیاوی خیالات سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟
- ❖ کیا آپ اپنے بچوں کو نماز میں خشوع کا حصول سکھانا چاہتے ہیں؟

اگر آپ کے کسی بھی سوال کا جواب ہاں میں ہے تو ازراہ کرم آگے پڑھیں۔

«میں اپنی نماز میں خشوع کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟»

- ✓ دل کی پاکیزگی
- ✓ بدن کی پاکیزگی
- ✓ نماز کی ادائیگی

دل کی پاکیزگی

دل کی پاکیزگی:
حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

تمھارے جسم میں گوشت کا ایک لوتھڑا ہے۔ اگر وہ درست ہو جائے تو سارا جسم درست، اگر وہ بگڑ جائے تو سارا جسم خراب ہو جاتا ہے۔ پس یہ جان لو کہ وہ لوتھڑا "دل" ہے۔ (بخاری و مسلم)

دل کی پاکیزگی کے حصول کے لئے درج ذیل چیزوں کی نگرانی کرنی ضروری ہے:
- ❖ نظر
- ❖ زبان
- ❖ سماعت
- ❖ سماعت کی حفاظت
  - ○ اذان کو توجہ سے سننا
  - ○ ہر نقصان پہنچانے والی آواز سے بچنا

• اذان کو توجه سے سننا:

- جب آذان سنیں تو خاموش رہیں۔ پوری توجه سے اذان سنیں۔
- اذان سنتے وقت اپنی پوری توجه مرکوز رکھیں اور اس کے معنی ومفهوم میں غور کریں۔ جب الله اکبر سنیں تو یه تصور کریں که الله سب سے بڑا ہے اور الله کے سوا کچھ بھی نهیں۔
- اپنے دل اپنی زندگی میں ہر شئے کو چھوڑ کر الله کی عظمت کا تصور کریں۔
- جب یه سنیں که الله اس پوری کائنات میں سب سے بڑا ہے تو پھر توحید کا تصور کریں۔
- اس بات کا تصور کریں که تمام مخلوق کس قدر الله تعالی کی محتاج ہے اور الله کس قدر ہر چیز سے بے نیاز ہے۔
- جب موذن شهادت دیتے ہوئے کهتا ہے: "میں گواہی دیتا ہوں که الله کے سوا کوئی عبادت کے لائق نهیں" تو اس کے معنوں میں غور کریں۔ اور اس بات کا تصور کریں که آپ الله تعالی کے سامنے اس

بات کا اقرار کر رہے ہیں کہ آپ کی زندگی پر کامل اختیار صرف اللہ تعالی ہی کو حاصل ہے۔

- جب موذن کھتا ہے: "میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے رسول ہیں۔" تو آپ ذہن میں اس بات کا تصور اجاگر کریں کہ آپ ان کے پیروکار ہیں کیونکہ وہ اللہ کے نبی ہیں۔

اَشھَدُ اَن لاَّ اِلٰہَ اِلاَّ اللہُ
أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَّسُوْلُ اللّٰہِ

میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق
میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے رسول ہیں۔

سوچنے کی بات۔۔۔

* جب آپ موذن کی شہادت کو دھراتے ہیں تو کیا آپ ان کے معنوں میں غور کرتے ہیں؟ جب آپ ان کو ادا کرتے ہیں تو کیا آپ حقیقتا اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ آپ اللہ سے اس بات کا عھد کر رہے ہیں کہ آپ اس کے بتائے ہوئے راستے پر چلیں گے؟
* جب موذن کو یہ کہتے ہوئے سنیں: "حی علی الصلاۃ آو نماز کی طرف" جان لیجیئے کہ اللہ آپ سے بات کرنے کے لئے آپ کو اپنے قریب بلا رہا ہیں، پس اپنے دل کو اسی کی جانب کر لیجیئے۔
* اپنی کمزوری کو ہمیشہ یاد رکھیں۔ ہمیشہ اللہ پر بھروسہ کریں اور اسی سے مدد طلب کریں اور کھیں:

لَا حَول وَلَا قُوۃَ اِلَا بِاللہ

نھیں ہے کسی چیز کی طاقت مگر اللہ کے حکم سے۔

* اذان کے بعد ہمیشہ یہ دعا پڑھیں:

اَللّٰھُمَّ رَبَّ ھٰذِہِ الدَّعوَۃِ التَّا مَۃِ وَ الصَّلوٰۃِ القَا ئِمَۃِ اٰتِ مُحَمَّدَنِ الوَسِیلَۃَ وَالفَضِلَۃَ وَالدَّرَجَۃَ الرَّ فِیعَۃَ وَابعَثہُ مَقَامًا مَّحمُودَنِ الَّذِی وَ عَدتَّہُ۔

اےاللہ اے اس دعوت کامل اوراس کے نتیجے میں کھڑی ہونے والی نماز کے رب! ہمارے سردار محمد صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو مقام وسیلہ، فضیلت اور بلند درجہ عطا فرما اور انہیں اس مقام محمود پر فائز فرما جس کا آپ نے ان سے وعدہ فرمایا ہے۔

○ **ہر نقصان پہنچانے والی آواز سے بچنا:**

ان باتوں کا آپ کی نماز پر منفی اثر ہوتا ہے:

- دوسروں کو غیبت کرتے ہوئے سننا
- فضول باتیں کثرت سے سننا
- کسی بھی ایسی بات کا سننا جو حرام(شریعت میں منع) ہو۔

❖ **نظر کی حفاظت کرنا**

- اللہ تعالی نے دوسروں کو جو مال و دولت، صلاحیت اور حسن و جمال عطا کیا ہے اس پر نظر نہ رکھیں اور نہ ہی ان سے حسد کریں۔
- اللہ تعالی نے دوسروں کو جو نعمتیں عطا کی ہیں ان پر اللہ کا شکرادا کریں خواہ آپ کو ان سے براہ راست کوئی فائدہ نہ ہو۔

- اللہ تعالی نے آپ کو جو بے شمار ظاہری اور باطنی نعمتیں عطا کی ہیں ان پر نظر رکھیں اور اللہ کا شکر ادا کریں۔

ہمیشہ کہیں: الحمد للہ

تمام تعریف اللہ کے لئے ہے۔

اس آیت پر غور کریں:

يَعۡلَمُ خَآئِنَةَ ٱلۡأَعۡيُنِ وَمَا تُخۡفِي ٱلصُّدُورُ

وہ آنکھوں کی چوری کو جانتے ہیں اور ان (باتوں) کو بھی جو سینوں میں پوشیدہ ہیں۔

- یاد رکھیں کہ اللہ آپ کو ہر وقت دیکھ رہا ہے۔

- حرام چیزوں کی طرف نظر نہ ڈالیں۔
- ایسی چیزوں کی طرف نگاہ تک نہ کریں جو آپ کے لئے فائدہ مند نہیں۔
- دوسروں کی متاع پر نظر نہ رکھیں۔
- روزانہ کچھ وقت نکال کر اللہ تعالی کی مخلوقات کا مشاہدہ کریں کہ اللہ نے ان کو کیسا کامل اور عمدہ بنایا ہے۔

جو آپ پر نگاہ رکھتے ہیں ان میں سب سے اہم اللہ کو جانیں۔

یاد رکھیں کہ پوشیدہ اور ظاہر میں آپ جن چیزوں کی طرف دیکھ رہے ہوتے ہیں تو اللہ آپ کو دیکھ رہا ہوتا ہے۔

❖ زبان کی جفاظت:

- جب آپ قرآن کی تلاوت کریں یا دعائیں پڑھیں تو صرف زبان سے ان کی

ادائیگی نہ کریں، بلکہ ان کے معنوں میں غور کریں اور دل میں بھی اس کا خیال کریں۔

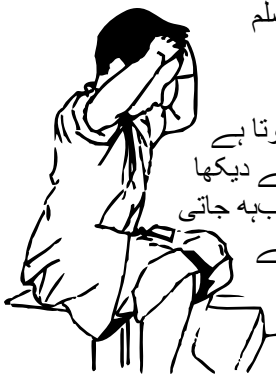
- اپنے خیالات پرقابو کرنا سیکھیں، منفی خیالات سے بچیں اور انھیں زبان پر نہ آنے دیں۔
- ذہن منتشر کرنے والے خیالات کو اپنے قریب نہ پھٹکنے دیں۔
- زبان کے گناہوں سے بچنےکا پکا ارادہ کریں۔
- اپنی زبان کو استغفار سے صاف کریں اور ذکر سے مہکائیں۔
- اپنی زبان کو گالی گلوچ، دوسروں کا مزاق اور تمسخر اڑانے سے بچائے رکھیں۔
- افواہیں پھیلانے اور چغلی سے پرھیز کریں۔ ضروری نہیں کہ جو بات آپ دوسروں سے سنیں وہ درست ہو۔

- نا شائستہ لوگوں اور افواہ سازوں سے دور رہیں۔ آپ متاثر ہو سکتے ہیں۔
- زیادہ متجسس نہ بنیں۔ دوسروں کے معاملات میں دخل اندازی سے گریز کریں۔

بدن کو پاک کرنا

سوچنے کی بات۔۔۔

جب آپ وضو کرتے ہیں تو کیا آپ کو یہ خیال ہوتا ہے کہ وضو سے آپ کے گناہوں کی آلودگی دور ہو رہی ہے؟

جب آپ وضو کریں تو حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی اس حدیث کو سوچیں:

"جب مسلم یا مومن بندہ وضو کرتا ہے اور جب چہرہ دھوتا ہے تو ہر وہ غلط چیز جس کی طرف اس نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے، پانی کے ساتھ یا پانی کے آخری قطرے کے ساتھ، بہہ جاتی ہے۔ جب ہاتھوں کو دھوتا ہے تو پانی کے ساتھ یا پانی کے آخری قطرے کے ساتھ وہ سب گناہ معاف ہو جاتے ہیں جو ہاتھوں سے ہوئے تھے حتی کہ وہ گناہوں سے پاک صاف ہو جاتا ہے۔" (ترمذی)

- ➢ اپنے دل کو یقین سے منور کریں۔
- ➢ اپنے دل کو حسد، تکبر، ریاکاری اور خود پسندی جیسی برائیوں سے پاک رکھیں۔

اہم نکتہ:

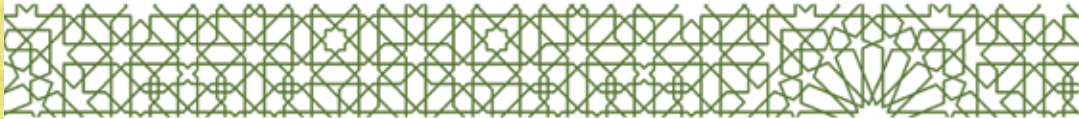
کامل وضو نماز کی کنجی ہے۔

- نماز سے پہلے اپنے ان تمام گناہوں کو یاد کریں جو آپ سے صادر ہوئے ہوں۔
- اچھی طرح وضو کریں۔ اعضاء کو دھوتے وقت ان پر توجہ رکھیں۔
- اعضاء کو دھوتے وقت اس بات کا یقین رکھیں کہ اگر آپ اللہ سے توبہ کریں گے تو اللہ تعالی یقینا آپ کے گناہوں کو معاف کر دیں گے۔
- اس بات کو سمجھیں کہ گناہ آپ کے چہرے اور ہاتھ پیر سے دھل رہے ہیں۔

- اپنے آپ کو گناہوں سے بالکل پاک تصور کریں۔
- دوبارہ گناہ نہ کرنے کا عہد کریں۔
- جسمانی اور روحانی پاکیزگی کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔
- وضو کے دوران پانی کم استعمال کریں۔

سوچنے کی بات۔۔۔
وضو کے دوران آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟

اہم نکتہ
وضو کے بعد کہیں:
اَشہَدُ اَن لَّا اِلَہَ اِلّا اللّٰہُ وَحدَہُ لَا شَرِیکَ لَہُ و اَشہَدُ اَنَّ مُحَمَّد عَبدُہُ وَ رَسُولُہ
میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم اس کے بندے اور رسول ہیں۔

اس کلمه کو یقین سے کهیں اور اس پر ملنے والے اجر کو یاد کریں: آپ کے لئے جنت کے آٹھوں دروازے کھول دئے جائیں گے۔

حضور صلی الله علیه وآله وسلم نے فرمایا که:
" تم میں سے کوئی ایسا نهیں ہے جو اچھی طرح وضو کرے پھر جب وضو سے فارغ ہو جائے تو کهے میں گواہی دیتا ہوں که الله کے سوا کوئی معبود نہیں، وه اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں که محمد صلی الله علیه وسلم اس کے بندے اور رسول ہیں۔ مگر یه که اس کے لیے جنت کے آٹھوں دروازے کھول دیئے جائیں گے اور وه جس دروازے سے بھی چاہے گا داخل ہو جائیگا۔"

- ہر وقت با وضو رہنے کی کوشش کریں اور جب ممکن ہو تازہ وضو کر لیا کریں کیونکہ یہ ایمان کی نشانی ہے۔

اہم نکتہ

اذان اور اقامت کے درمیان دعا کے لئے ضرور کچھ وقت نکالیں۔

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

"اذان اور اقامت کے درمیان کی دعا کبھی رد نہیں کی جاتی اس لئے ضرور دعا مانگا کرو۔"

نماز کی ادائیگی

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:
"تمہارا اس شخص کے بارے میں کیا خیال ہے جس کے دروازے پر نہر جاری ہو جس میں وہ پانچ مرتبہ روزانہ غسل کرتا ہو؟ کیا اُس کے بدن پر کچھ میل باقی رہے گی؟" صحابہ ؓ نے عرض کیا:
"اُس کے بدن پر ذرّہ برابر بھی میل باقی نہ رہے گی۔"

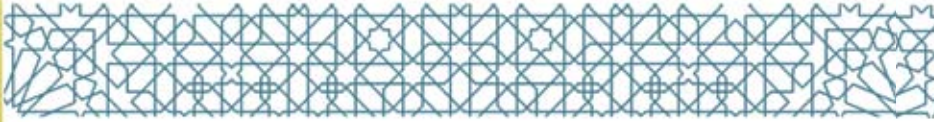
حضور ؐ نے فرمایا:

"یہی حال پانچوں نمازوں کا ہے کہ اللہ جل شانہ' ان کی وجہ سے گناہوں کو زائل کردیتا ہے۔"(بخاری و مسلم)

- یاد رکھیں کہ نماز وہ افضل ترین عمل ہے جو اللہ سے ملاقات کے وقت آپ کے پاس ہو گا۔

- وقت پر نماز پڑھیں، کبھی تاخیر نہ کریں خواہ آپ کتنے ہی مصروف ہوں۔
- محبت اور عقیدت سے نماز کی طرف جائیں اور یاد رکھیں کہ اللہ ان سے محبت کرتا ہے جو اس کی طرف عاجزی سے بڑھتے ہیں۔
- جس وقت آپ نماز پڑھتے ہیں اس وقت کو اپنے سکون، آرام اور مسرت کا وقت سمجھیں۔
- لوگوں سے خشوع والی نماز سے حاصل ہونے والے فوائد کے متعلق بات کریں.

اس آیت پر غور کریں:

وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ۔

اورمدد لو صبر اور نماز سے اور بےشک وہ نمازدشوار ضرور ہے مگر جن کے دلوں میں خشوع ہے ان پر کچھ دشوارنہیں ۔

سوچنے کی بات۔ . .

کیا جب آپ نماز پڑھتے ہیں تو پریشانیاں اور تکالیف آپ کے ساتھ ہوتی ہیں؟

- اپنی ترجیحات کا ازسرنو تعین کریں اور اس میں نماز کو سر فھرست رکھیں۔
- اپنے خیالات پرقابوکرنا سیکھیں۔ ذہن منتشر کرنے والے خیالات سے بچیں۔
- اس وقت میں بھرپور جیئں۔

تکبیر:

- جب آپ اللہ اکبر کہیں تو آپ کے دل و دماغ میں اس بات کا تصور ہو کہ اللہ سب سے بڑا ہے۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کا دل اللہ کو چھوڑ کر کسی اور خیال میں لگ گیا ہے تو فورا اپنے ذہن کو اللہ اکبر کے معنوں میں غور کرنے پر لگا دیں۔

- اپنے دل میں اللہ کی بڑائی کا تصور کریں جیسا کہ اس کا حق ہے اور یاد رکھیں کہ اللہ کے سوا کوئی نہیں جو آپ کو کوئی فائدہ یا نقصان پہنچا سکے۔
- اس تصور کو ہمیشہ دل میں قائم رکھیں کہ اللہ سب سے بڑا ہے اور اللہ کے سوا کسی اور کے آگے نہ جھکیں۔
- خلوص سے کہی ہوئ تکبیر کو معمولی نہ جانیں، اس کی طاقت سے زمین و آسمان کا خلا پر ہو جاتا ہے۔
- یاد رکھیں کہ جب آپ نماز کی ابتدا میں تکبیرتحریمہ اللہ اکبر کہتے ہیں تو تمام کام جو عام حالت میں جائز ہوتے ہیں ممنوع ہو جاتے ہیں۔
- اللہ تعالی کی قوت، طاقت، عظمت اور بادشاہی کو محسوس کریں۔

میرے دل میں اللہ سب سے بڑا ہے۔

استعاذہ کہنا:

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

میں پناہ مانگتا ہوں اللہ کی شیطان مردود کے شر سے۔

- یاد رکھیں کہ شیطان آپ کی توجہ نماز، وہ عبادت جس سے اسے محروم کر دیا گیا، سے ہٹانے کے لئے اپنی پوری کوشش کرے گا۔
- یہ بات یاد رکھیں کہ استعاذہ صرف ان الفاظ کا نام نہیں جو آپ ادا کرتے ہیں۔ بلکہ دل سے شیطان کے وسوسوں سے بچنے کی کوشش کرنی ہے۔

سورہ فاتحہ کی تلاوت کرنا:

❖ نماز کے دوران اللہ کے سامنے ادب اور عاجزی کا اظہار کریں۔ ادھر ادھر دیکھنے سے گریز کریں۔ غیر ضروری حرکات سے پرہیز کریں اور اطمینان

اور سکون سے نماز ادا کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ اس مالک کے سامنے کھڑے ہیں جو بے نیاز ہے، وہ آپ کی عبادت کا محتاج نہیں بلکہ آپ کو شدت سے اس کی ضرورت ہے۔

❖ جب آپ بسم اللہ کہیں تو دنیا کی ہر چیز سے رابطہ ختم کر کے صرف ایک اللہ سے تعلق جوڑ لیں۔ اپنی امیدوں اور امنگوں کا مرکز اسی کو جانیں۔

ابن تیمیہ کہتے ہیں:"تمہاری بندگی اس وقت تک کامل نہیں ہو سکتی جب تک تم اللہ کے سوا کسی اور کو اپنا حاجت روا سمجھو گے۔ اپنے دل کوایسا پاک کرو کہ اس میں اللہ کے سوا کوئی نہ رہے۔"

میری زندگی میں اس قدر پریشانیاں کیوں ہیں؟

- کیا اس بات سے آپ کو خوشی ہوتی ہے؟
- کیا اس سے آپ کو اطمینان اور سکون ملتا ہے؟

- کیا اس سے آپ کو پریشانیوں اور غموں سے نجات حاصل کرنے میں مدد ملے گی؟

اہم نکتہ

اللہ سے کلام یعنی نماز میں حضور قلب نہ ہونا اور ذہن کا پراگندہ ہونا ادب میں کمی کی علامت ہے۔

- ذہنی لحاظ سے حاضر رہیں، اپنا محاسبہ کرتے رہیں، اور اللہ سے مدد طلب کرتے رہیں۔
- موت کو یاد رکھیں اور سوچیں ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کی آخری نماز ہو۔
- اس بات کو دھراتے رہیں کہ آپ کو صرف ان لمحات کا اجر ملے گا جب آپ کا دل نماز کی طرف ہو۔

اللہ کے نبی صلی اللہ علیه وسلم نے فرمایا:

"ایک آدمی پوری نماز پڑھتا ہے مگر نماز کا دسواں، نواں، آٹھواں، ساتواں، چھٹا، پانچواں، چوتھائی، تہائی یا آدھے حصے کا ثواب پاتا ہے"۔

کیا جب آپ نماز کے لئے کھڑے ہوتے ہیں تو اپنی جسمانی ہیئت کا جائزہ لیتے ہیں؟

* اس بات کا تصور کریں کہ آپ حاکم اعلی کےدربار میں کھڑے ہیں۔
* یہ بات ذہن میں رکھیں کہ اللہ تعالی آپ کو دیکھ رہا ہے۔
* اللہ کی حاکمیت اعلی کے تصور کو ذہن میں قائم رکھیں۔
* نماز میں جب آپ اللہ سے کلام کرتے ہیں تو اس کی ذات و صفات

کو ذہن میں رکھیں۔ وہ عظیم تر ہے۔ تاکہ آپ اس کے حق کو پوری طرح ادا کر سکیں۔

* اپنے نفس سے جہاد کرتے رہیں، فضول خیالات سے بچے رہیں۔
* یہ بات یاد رہے کہ اللہ احسان کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔ کامل نماز کی ادائیگی ہی احسان ہے۔
* جب نماز کے لئے کھڑے ہوں تو قیامت کے دن کا تصورکریں اور اپنے آپ کو اللہ کے دربار میں کھڑا دیکھیں۔ آپ کے پاس ابھی معافی کا موقع ہے اس موقع کو ضائع نہ کریں۔
* ہر نماز اس طرح ادا کریں جیسے آپ اپنی آخری نماز ادا کریں گے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ نماز آپ کی آخری نماز ہو۔
* دل کی گھرائیوں سے تلاوت شروع کریں:
* **ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ**

سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو سب جہانوں کا پالنے والا ہے۔

حدیث کے مطابق اللہ تعالی ان کلمات کا جواب دیتا ہے۔ اپنے دل کی طرف توجه کریں اور اس جواب کو سننے کی کوشش کریں:"میرے بندے نے میری حمد و ثنا بیان کی۔"

یه جواب ملتا ہے جب بنده کهتا ہے ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ تمام تعریفیں اللہ کے لئے ہیں۔

* ہر معاملے میں اور خصوصا نماز کے متعلق اللہ کے شکر گزار رہیں که یه محض اللہ تعالی کا کرم ہے که اس نے اپنے سامنے کھڑے ہونے کی توفیق دی۔
* اللہ تعالی نے جو احسانات کئے ہیں اور جو نعمتیں عطا کی ہیں ان کو یاد کرتے رہیں۔

اہم نکته

□ اللہ کی تعریف اس کی تخلیقات، اس کے اسماءالحسنا اور اس کی صفات کے زریعے کی جاتی ہے۔

□ اللہ کی شکر گزاری کا بہترین طریقہ نیک اعمال ہیں جو اس یقین کے ساتھ کئے جائیں کہ اللہ دینے والا اور قدر دان ہے۔

کیا آپ اللہ کی ان نعمتوں پر نظر رکھتے ہیں جو اللہ نے آپ کو عطا کی ہیں اور ان کا شکر ادا کرتے ہیں؟

□ اللہ نے آپ کو جو ظاہری اور باطنی نعمتیں عطا کی ہیں ان کا مشاہدہ کریں اور ان پر اللہ کا شکر ادا کریں۔
□ یقین کر لیں کہ اللہ رحمان اور رحیم ہے اور جان لیں کہ آپ کی شکر گزار فطرت ان تمام نعمتوں میں سب سے بڑھ کر ہے جو اس نے آپ کو عطا کی ہیں۔
□ اپنی زبان کو اللہ کی حمد و ثنا سے تر اور دل کو اللہ کے ذکر سے آباد رکھیں۔ جان لیں کہ آپ جتنا بھی اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں کم ہے۔
□ جان لیں کہ جب آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو جس قدر اللہ تعالی کا شکر ادا کرنا چاہیئے نہیں کرتے تو یہ بھی اللہ کے سامنے عاجزی اور شکر گزاری کا

ایک طریقہ ہے۔

□ دوسروں کے پاس جو کچھ ہے اس سے حسد نہ کریں۔ اگر آپ ان نعمتوں سے براہ راست فائدہ حاصل نہیں کرتے پھر بھی اللہ کی تعریف کریں اور کہیں الحمد للہ۔

سوچنے کی بات۔۔۔

کیا آپ نماز میں کھڑے ہو کر اللہ سے گفتگو کرنے کو اور دل کی رغبت اس کی طرف ہونے کو ایک نعمت سمجھتے ہیں؟

- یاد رکھیں کہ اس دنیا میں بہت سے لوگ ہیں جو آپ کی سی نعمت یعنی اللہ کے حضور کھڑے ہونے، اس سے مناجات کرنے اور نماز پڑھنے کی خواہش رکھتے ہیں مگر وہ اس سے محروم ہیں۔
- جب آپ اللہ کے حضور کھڑے ہوں تو ہر چیز سے کٹ کر اسی کی طرف لو لگا لیں اور اسی سے ناطہ جوڑ لیں۔

- جب آپ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ بڑا مہربان نہایت رحم کرنے والا کہیں تو اللہ بزرگ و برتر کی رحمت کی طَرف متوجہ رہیں جو تمام مخلوقات کا احاطہ کئے ہوئے ہے۔
- جب آپ مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ جو مالک ہے روزِ جزا کے۔ پڑھیں تو گناہوں سے اجتناب کا عہد کریں اور اس بات کا پختہ ارادہ کریں کہ دوسروں کو تکلیف نہیں پہنچائیں گے اور دیانت کو اپنا شعار بنائیں گے۔
- اللہ کی قدرت اور حاکمیت کو تسلیم کریں اور جان لیں کہ آخری فیصلہ اللہ کا ہو گا۔ قیامت کے دن کوئی حساب کتاب سے بچ نہیں سکے گا۔
- اس بات کو آج ہی جان لیں کہ قیامت کے دن آپ کو اللہ کے سامنے حاضر ہونا ہے اور آپ کو معافی کی شدت سے ضرورت ہے۔
- یہ بات آپ کے ذہن میں رہے کہ آپ اس دنیا میں مسافر ہیں اور آپ کی آخری منزل آخرت ہے۔
- اللہ اور تعلق داروں کے حقوق کو پورا کرنے کا پکا ارادہ کریں۔

کیا آپ اپنے تمام کاموں کا ذمہ دار خود کو سمجھتے ہیں اور اس بات

کو تسلیم کرتے ہیں کہ آپ اپنے تمام اعمال کے لئے اللہ کے سامنے جوابدہ ہیں؟

- ♦ اپنے اعمال کی ذمہ داری کو قبول کرنا سیکھیں اور دوسروں کو اس کا ذمہ دار نہ ٹھرائیں۔ یاد رکھیں "کوئی بوجھ اٹھانے والا دوسرے کا بوجھ نہیں اٹھائے گا۔"(۳۹:۷)
- ♦ اپنے اندر تبدیلی پیدا کریں۔ کسی کام کے ہونے کا انتظار نہ کریں بلکہ آگے بڑھ کر خود کریں۔
- ♦ ہمیشہ یوم جزا کے لئے تیار رہیں اور نماز پڑھتے ہوئے اس بات کو یاد رکھیں کہ اللہ تعالی آپ سے نماز کے بارے میں سوال کرے گا کہ کس قدر حضور قلب سے نماز پڑھی اور اس کا زندگی پر کیا اثر ہوا۔
- ♦ جب آپ پڑھیں إِيَّاكَ نَعْبُدُ (ہم آپ ہی کی عبادت کرتے ہیں۔) تو اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کو اس دنیا کی محبت، مال و دولت اور

اپنی ذات سب کچھ چھوڑ کر صرف اللہ ہی کی عبادت کرنی ہے۔

- جب آپ پڑھیں إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (ہم آپ ہی کی عبادت کرتے ہیں اور آپ ہی سے مدد چاہتے ہیں۔) تو اپنی ذات کو بھول کر اپنی کامل توجہ اس ذات کی طرف کر لیں جس کا کوئی شریک نہیں۔
- إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (ہم آپ ہی سے مدد چاہتے ہیں۔) پڑھتے ہوئے ذہن میں رکھیں کہ آپ اللہ کےمحتاج ہیں۔ اس بات کو محسوس کریں کہ اللہ تعالی کے سوا آپ کا کوئی حقیقی حامی و ناصر نہیں جو آپ کی زندگی کے معاملات اور عبادات میں آپ کی مدد کرسکے۔

کسی ضرورت اور پریشانی کے وقت آپ کا ذہن کس طرف جاتا ہے؟

دوسروں کے لئے ان کی غیر موجودگی میں دعا کریں اسی کے زریعے آپ خود غرضی سے نجات پا سکتے ہیں۔ جب کسی کے متعلق یہ معلوم ہو کہ اس کو کوئی نعمت ملی تو دعا کریں کہ اللہ اس کو مبارک کرے۔ جب کسی کے متعلق یہ معلوم

ہو کہ اس پر کوئی مصیبت آئی ہے تو اس کے خاتمے کے لئے دعا کریں۔

۔ ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ (ہم کو سیدھے رستے پر چلا) کہتے ہوئے یہ یاد رکھیں کہ آپ کا سب سے اہم مقصد سیدھے راستے کی ہدایت ہے۔

۔ دلجمعی سے نمازپڑھیں ایسی ہی نماز آپ کو آپ کے اعلی ترین مقصد، صراط مستقیم کی ہدایت، میں مددگار ہو گی۔

۔ جب آپ کہیں صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنۡعَمۡتَ عَلَيۡهِمۡ (اُن لوگوں کے راستے پر جن پر آپ نے انعام کیا) تو اس راستے کا تصور کریں جو انبیاء اور صدیقین اور شہداء اور صُلحاء(٤:٦٩) نے اختیار کیا۔ اللہ سے عجزی سے سوال کریں کہ اللہ آپ کو جنت میں ان کی صحبت نصیب فرمائے۔

- غَيۡرِ ٱلۡمَغۡضُوبِ عَلَيۡهِمۡ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ (نہ ان لوگوں کے راستے پر جن پر آپ کا غضب نازل ہوا اور نہ ان کے جو گمراہ ہوئے۔) پڑھتے ہوئے یہ ذہن میں رکھیں کہ سب سے بڑا اللہ تعالی کی ناراضگی اور صراط مستقیم سے دوری ہے۔

رکوع

- یاد رکھیں کہ رکوع صرف جسمانی حرکت کا نام نہیں ہے۔ اگر آپ کا ذہن کھیں اور ہے تو اسے سُبْحَانَ رَبِّيَ ٱلْعَظِيم (پاک ہے میرا عظمت والا پروردگار) کھتے ہوئے حاضر کریں۔
- اپنے دل میں اس کی عظمت و جلال کا تصور کریں۔ اس کے آگے اپنا سر تسلیم خم کر دیں۔
- اللہ تعالی کے علاوہ کسی اور کی تعظیم میں نہ جھکیں۔

کیا آپ اس بات کے لئے تیار ہو گئے ہیں کہ آپ اپنی زندگی کے تمام معاملات میں اللہ کے علاوہ کسی اور کے آگے نہیں جھکیں گے؟

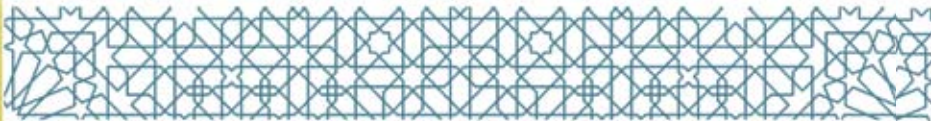
- ہر اس زنجیر کو توڑ دیں جو اللہ کی اطاعت میں رکاوٹ بنتی ہے۔
- ان عظیم دنیاوی اور اخروی فوائد کا تصور کریں جو آپ کو اللہ کے احکامات کی تعمیل سے جاصل ہوں گے جیسے حرام سے بچنا اور دنیا اور آخرت کی عمدہ زندگی۔
- رکوع سے اٹھتے ہوئے اپنے دل میں اس بات کا تصور قائم کرتے ہوئے کہ اللہ سمیع ہیں اور آپ کی بات سن رہے ہیں کھیں: سَمِعَ ٱللَّهُ لِمَنْ حَمِدَه (اللهاس کی سنتے ہیں جو اس کی تعریف کرتا ہے۔)
- پھر دل کی گھرائیوں سے یہ دعا پڑھے.

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ

اے ہمارے پروردگار! تمام تعریفیں آپ ہی کے لئے ہیں، بہت زیادہ پاکیزہ، بابرکت۔

اللَّهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلْءُ السَّمَاوَاتِ وَمِلْءُ الأَرْضِ وَمِلْءُ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ

اے ہمارے پروردگار! تمام تعریفیں آپ ہی کے لئے ہیں، آسمان و زمین اور جو ان دونوں کے درمیان ہے بھر جائے، پھر اس کےبعد جس چیز کے بارے میں تو چاہے اس کا بھر جانا.

- ○ اللہ کے شکر گزار رہیں اور کثرت سے الحمد للہ (تمام تعریف اللہ کے لئے ہے) کا ذکر کریں۔
- ○ اللہ پر بھروسہ رکھیں اور جو کچھ اللہ نے آپ کے مقدر کیا ہے اس پر راضی رہیں۔ جان لیجیے کہ کسی معاملے کا اعتبار آغاز سے نہیں بلکہ

انجام سے ہوتا ہے۔

○ اپنے ارادوں کو پختہ کریں اور اپنے تقوی کو بڑھائیں۔
○ کثرت سے یہ دعا پڑھا کریں۔

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلاهَا

اے اللہ میرے نفس کو تقوی اور پاکیزگی نصیب فرما کیونکہ آپ ہی اس کو پاک کرنے والے ہیں۔ آپ ہی اس کے نگران اور مولا ہیں۔

❖ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب بندہ سجدہ کرتا ہے تو وہ اللہ کے بالکل قریب ہو جاتا ہے۔ آپ بھی جب سجدہ کریں تو اللہ کے قرب کو محسوس کریں۔
❖ یاد کریں کہ آپ اسی مٹی سے پیدا ہوئے اور لوٹ کر اسی مٹی میں جائیں گے۔

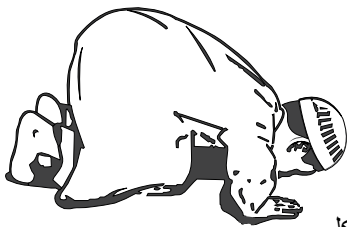
- سجدے میں جب آپ اپنے جسم کے اعلی ترین اعضاء کو اللہ کے حضور زمین پر رکھ دیتے ہیں اس وقت االلہ کی عظمت اور کبریائی کو یاد کریں۔
- انتہائی ذلت، پستی اور عاجزی سے کھیں.

سُبْحانَ رَبِّیَ الاَعْلی

میرا پاک پروردگار اعلی مرتبت ہے۔

سَجَدَ وَجْهِيَ لِلَّذِي خَلَقَهُ فَصَوَّرَهُ وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ

میں نے اپنا سر اس کے سامنے رکھ دیا جس نے اسے پیدا کیا، بنایا اور اس کو سماعت اور بصارت عطا کی۔

چونکہ سجدہ عبودیت کے اظہار کی اعلی ترین شکل ہے اس لئے جس قدر ممکن ہو اس کو لمبا کریں۔

کیا سجدے میں آپ عاجزی محسوس کرتے ہیں؟

* اپنے دل میں آخرت کو یاد کرتے رہیں اور اپنے ذہن میں قیامت کے دن کا تصور کریں جب لوگ اللہ کے سامنے حساب کے لئے کھڑے ہوئے ہوں گے۔
* اگر آپ عبادت کی لذت کو محسوس کرنا چاہتے ہیں تو عاجزی سیکھیں۔ دوسروں سے عاجزانہ رویہ اپنائیں۔
* سجدے میں عطا کرنے والے سے خشوع کا سوال کریں۔
* کثرت سے اللہ سے اس بات کی دعا کریں کہ آپ کو اور تمام مسلمانوں کو دنیا اور آخرت کی کامیابی عطا فرمائے۔
* سجدے سے اپنا سر اٹھائیں، غفوررحیم سے اپنے گناہوں کی معافی طلب کریں اور اعمال اور عبادات میں جو کوتاہیاں ہوئیں ہیں ان کے لئے مغفرت طلب کرتے ہوئے کہیں:

رَبِّ اغْفِرْ لِي، ربِّ اغْفِرْ لِي
اے میرے رب مجھے معاف کردے، اے میرے رب مجھے معاف کردے

✓ پھر دل کی گھرائیوں سے یہ الفاظ ادا کریں۔

اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ وَارْحَمْنِیْ وَاھْدِنِیْ وَاجْبُرْنِیْ وَعَافِنِیْ وَارْزُقْنِیْ وَارْفَعْنِیْ

اے اللہ مجھے بخش دے۔ مجھ پر رحم فرما، سیدھا
راستہ دکھا، رزق، عافیت عطا فرما۔ اور مجھے ہمت،
رفعت عطا فرما۔
ان دعاوں کی ضرورت کو محسوس کریں اور یاد رکھیں
کہ اللہ عمل کی قدر کرنے والے اور بھتر سے بھتر
جزا دینے والے ہیں۔

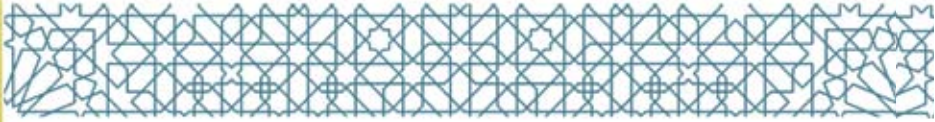
- ✓ التحیات للہ (تمام الفاظ جو اللہ کی عظمت کو بیان کرتے ہیں) پڑھتے وقت اللہ کی قدرت کاملہ پر غور کریں۔
- ✓ توحید اور اخلاص کے مفہوم کو ذہن میں رکھیں اور جان لیں کہ اللہ کا حق تمام حقوق سے بڑھ کر ہے۔
- ✓ نماز کو ایسی عادت نہ بنائیں کہ جس میں آپ صرف الفاظ کی ادائیگی معنی و مفہوم کے بغیر کریں بلکہ اس کو عبادت بنائیں۔

کیا نماز کی ادائیگی کے بعد آپ اپنے رویے میں مثبت تبدیلی محسوس کرتے ہیں؟

- ➢ اس بات کا تصور کریں کہ آپ کے گھر کی ایک دیوار خراب ہو گئی ہے۔ جس طرح گھر کی ایک خراب دیوار آپ کے گھر کی خوبصورتی کو متاثر کرتی ہے اس طرح نماز کے ارکان کی خرابی بھی نماز کی خوبصورتی کو۔ ان کا موازنہ کریں۔

- نماز ہمارے دین کا اہم ستون ہے اس کی حفاظت کریں اور اس کو قائم رکھیں۔
- اپنے دل سے ہر اس چیز کو نکال پھینکیں جو آپ کی نماز کو خراب کرنے والی ہے۔
- نماز سے ہونے والی مثبت تبدیلیوں کو نوٹ کریں۔
- جیسے ہی آپ نماز میں کسی قسم کی کمی اور کوتاہی محسوس کریں فورا اس کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔
- ان وجوہات کو ختم کرنے کی کوشش کریں جو خشوع کے حصول میں رکاوٹ بنتی ہیں۔
- بے چین ہوئے بغیر ان وجوہات کا حقیقی تجزیہ کریں.

کیا نماز سے آپ کو قلبی سکون حاصل ہو جاتا ہے؟

- اس بات کو سوچیں کہ آپ نماز سے پہلے اور اس کے بعد کیسا محسوس کرتے ہیں۔
- نماز کے بعد اپنے موڈ کا مشاہدہ کریں اور اس میں ہونے والی تبدیلی کو نوٹ کریں۔

- نماز کے بعد اپنے رویے میں ہونے والی تبدیلی پر نظر رکھیں۔
- جہاد بالنفس کی اہمیت کا اعادہ کریں اور جان لیں کہ ابتدا میں مشکلات ہوں گی۔
- نماز میں حضور قلب اور اس کے معیار کو نوٹ کرنے کے لئے گوشوارہ بنائیں۔

نماز کے بعد:

- جو کچھ آپ نے سیکھا ہے دوسروں کو خصوصا بچوں کو بھی سکھائیں۔
- بچوں کو نماز کی تعلیم دیتے وقت صرف ارکان نماز اور الفاظ تک محدود نہ رہیں بلکہ ان کو نماز کے مقصد، معنی اور اہمیت کی بھی تعلیم دیں۔

کیا آپ دوسروں کو خصوصا`` بچوں کو نماز کی اہمیت اور اس کے فوائد کی تعلیم دینے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟

◆ بچوں کو نماز کی تعلیم دیتےوقت ان کے دل میں احسان کے جذبے کو پختہ کریں۔ دوسرے الفاظ میں بچپن سے ہی انھیں اس بات کی تلقین کریں کہ " اللہ کی عبادت ایسے کرو گویا تم اسے دیکھ رہے ہو اگر تم اسے نہیں دیکھ سکتے تو (یاد رکھو) وہ تمھیں دیکھ رہا ہے۔"(صحیح بخاری)

◆ بچوں کو دوران نماز ادب کی تلقین کریں۔ مثال کے زریعے انھیں سمجھائیں کہ کس طرح نماز میں ادھر ادھر دیکھنا اور ہلنا جلنا بری عادت اور بے ادبی کی نشانی ہے۔

◆ بچوں کے معاملے میں ہوشیار رہیں۔ نماز کے دوران ان کے جذبات پر نظر رکھیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

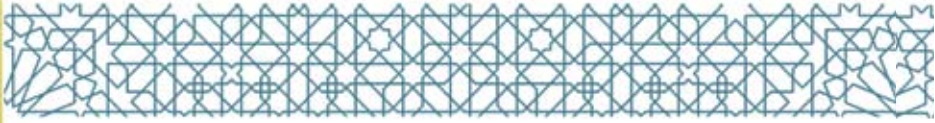
◆ مادی فوائد کے زریعے بچوں کی حوصلہ افزائی سے گریز کریں۔

◆ مسجد میں جا کر باجماعت نماز ادا کرنے میں ان کی مدد کریں۔ انھیں جماعت کے فوائد سے آگاہ کریں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

◆ جب بچوں سے غیر مادی چیزوں جیسے سکون اور اخلاص وغیرہ کے متعلق گفتگو کریں تو سادہ مثالوں سے سمجھائیں۔

- ساده اور عام فهم زبان استعمال کرکے انهیں بور ہونے سے بچائیں۔
- نماز پر ملنے والے اجر و ثواب کو سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں۔ جس طرح حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم صحابہ کرام کے سامنے ذہنی منظر کشی کرتے تھے آپ بھی اسی طرح بچوں کو سمجھائیں۔ نماز کے بعد ان کے ساتھ بیٹھیں اور ان سے اس طرح بات کریں: "فرض کریں کہ شدید گرمی کا دن ہے اور آپ سورج کی تپش سے بچنے کے لئے کسی سائے کی تلاش میں ہیں اور یکایک آپ کو سایہ مل جائے" یا یہ کہ کسی تاریک جگہ پر روشنی مل جائے۔" وغیرہ وغیرہ.
- اذان کے وقت گھر میں ایک خوشگوار ماحول پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ ساتھ ساتھ ایسا طرزعمل اختیار کریں جس سے نماز کی اہمیت اجاگر ہو۔
- کبھی نماز میں تاخیر نہ کریں۔ نماز وقت پر ادا کرنے کے معاملے

میں آپ کا رویه ایسا ہو جس سے نماز کی اہمیت واضح ہو۔

- اپنی فرض نمازوں کو کامل بنا کر اور نوافل کی ادائیگی کے زریعے اللہ کی محبت حاصل کریں۔ نفل نمازوں میں محض تعداد کے بجائے اس کو اچھی طرح ادا کرنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح دیگر اہم باتیں بھی بچوں کو آسان الفاظ میں سمجھائیں۔
- بچوں کے سامنے آخرت کا ذکر سادہ انداز میں کریں۔ قیامت کے صرف جسمانی اور مادی پہلو پر بات نہ کریں بلکه آپ کی بات سے ان کے اندر عمل کا جذبه بھی پیدا ہونا چاہیئے۔
- بچوں کو نماز کے تجربات دوسروں بچوں تک پہنچانے کی ترغیب بھی دیں تا که بچے خود بھی دوسروں کو سکھا سکیں۔

ڈاکٹر رقیہ العلوانی نے اسلامی تعلیمات میں پی ایچ ڈی کیا ہے اور آج کل بحرین کی یونیورسٹی میں ایسوسی ایٹ پروفیسر کی حیثیت سے خدمات انجام دے رہی ہیں۔ تقابلی مذاہب میں انھیں خصوصی دلچسپی ہے اور وہ یہ مضمون عربی اور انگریزی دونوں زبانوں میں پڑھاتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہ ہیومن ڈولپمنٹ، سوشل نیٹ ورکنگ، اکیڈمک اینڈ ایجوکیشنل پرفارمنس امپروومنٹ، پوزیٹو ویلوز اور کنٹیمپلیشن آف دی قرآن جیسے موضوعات پر تربیتی کورسز بھی کرا چکی ہیں. ڈاکٹر رقیہ کی اب تک مختلف موضوعات پر کئی تصانیف شائع ہو چکی ہیں جن میں قرآنی آیات سے حاصل ہونے والے نتائج، خواتین کے لئے منتظمیت کا مطالعہ اور ای لرننگ جیسے موضوعات شامل ہیں۔